Ozeri Touch

Digitale Personenwaage mit berührungssensitiven Bedienelementen.

Kurzanleitung

1. Bitte entfernen Sie den Isolierstreifen auf der Unterseite der Waage, indem sie ihn rausziehen:



2. Ändern Sie die Maßeinheit auf **kg**: Steigen Sie auf die Waage, gehen Sie wieder herunter, drehen Sie die Waage um, drücken sie mehrmals auf den „Unit“ Knopf bis vorne auf dem Display kg erscheint.



3. Stellen Sie die Waage immer auf einen festen, harten Boden. Vermeiden Sie Teppiche oder unebene Flächen da diese falsche Werte angeben könnten.

2. Möchten Sie sich wiegen, können sie sich jederzeit einfach auf die Waage stellen. Um Genaue Körperfett, Wasser, Muskel und Knochendichte Werte zu erhalten, müssen Sie ohne Socken und Schuhe die Waage betreten. Treten Sie niemals mit nassen Füssen auf die Waage.

3. So richten Sie sich ihr eigenes Profil ein:

- Drücken Sie auf “SET”. Das PN (Profil Nummer) Symbol wird auf der Bildfläche aufleuchten. Wählen Sie eine Profil Nummer zwischen 1 und 8, indem Sie die rauf/runter Pfeiltasten betätigen, die gewünschte Profil-Nummer bestätigen sie wieder mit “SET

- Wählen Sie ihr Geschlecht männlich/weiblich/männlich athletisch/weiblich athletisch wiederum mit den rauf/runter Pfeiltasten . Bitte wählen Sie das jeweilige athletische Geschlecht nur wenn Sie mindestens 14 Stunden intensiver körperliche Bewegung wöchentlich betreiben und einen Puls von 60 Schlägen oder weniger pro Minute haben. Dann Drücken Sie “SET “um das gewünschte Geschlecht zu speichern.

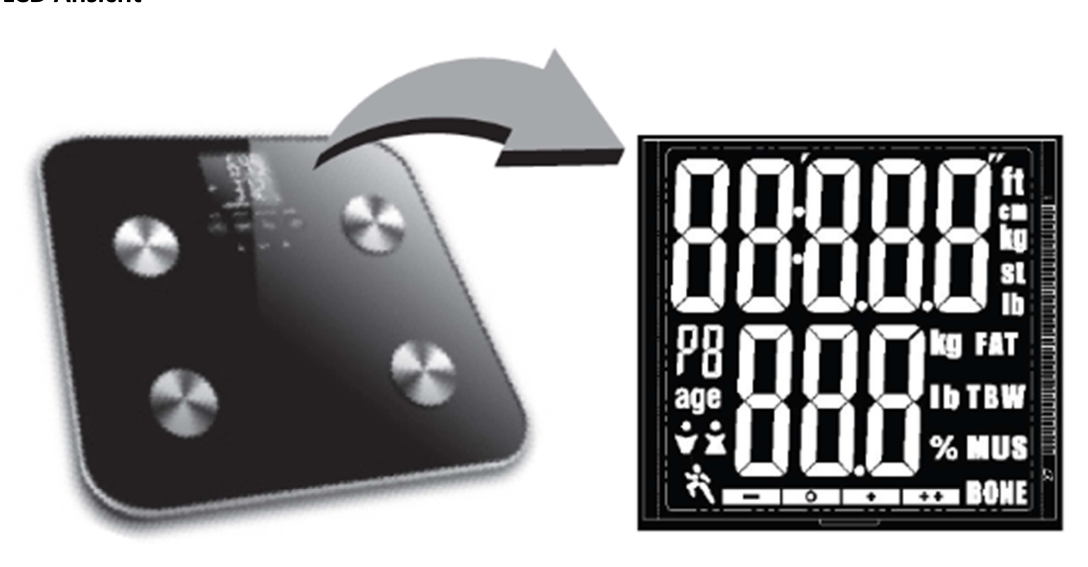
- Geben Sie Ihre Körpergröße ein mit den Pfeilen rauf oder runter, bestätigen Sie mit „SET“.

- Das Alter ändern sie auch mit rauf/runter Pfeiltasten, wieder mit „SET“ bestätigen.

- Danach wird die Waage 0.0 anzeigen. **Dann bitte sofort ohne Socken und Schuhe auf die Waage steigen und still stehen.** Die Waage wird Ihr Gewicht in Ihr Profil aufnehmen. Danach wird die Waage Ihren Körper Fettanteil, Wasser, Muskel und Knochenverhältnisse angeben. Hiermit ist ihr Profil programmiert. Die

Waage schaltet sich automatisch aus. Das nächste Mal wenn Sie die Waage benutzen, wird durch ihr Gewicht ihr Profil identifiziert und automatisch ihr Fettanteil, Wasser, Muskel und Knochenverhältnisse angeben. Ihr Profil können sie löschen, indem sie die UNIT Taste auf der Rückseite vier Sekunden drücken.

Volle LCD Ansicht



Eigenschaften:

- Kapazität: 180 kg/ 440 lbs/23st: 5lb
- Abstufung: 0.1 kg/ 0.2 lbs/ 0.2lbs/1lb(20st)
- Schaltet automatisch ein wenn man auf die Waage tritt. Kann auch durch den “Unit” Knopf angeschaltet werden.

- 3 Touch Screen Funktionsknöpfe. (<, SET, >)
- Zeigt Körperfett, Wasser, Muskel und Knochendichte an.
- Automatische Erkennungsfunktion: Speichert bis zu 8 Profile und die zuletzt angegebenen Werte.
- Schaltet sich automatisch aus um die Batterielebensdauer zu verlängern.
- Überlastungsangabe: “ -----“
- Niedrige Batteriezustandsanzeige: “Lo”
- Batterie: 2x CR2032
- Körperfettanteil Angabe von 3-50%
- Körperfett Einstufung: 0.1%
- Gesamtkörperwasser Angabe von 25-75%
- Gesamtkörper Wasser Einstufung: 0.1%
- Körpermuskulatur Angabe: 25- 75%
- Körpermuskulatur Einstufung: 0.1%
- Knochendichteanteil: 0.5kg-10kg
- Knochendichte Einstufung: 0.1 kg oder 0.2lb
- Alter : 6-100 Jahre
- Körpergröße: 84 -221cm

Ausführliche Bedienungsanleitung

Ozeri Touch

Erstmaliges Benutzen der Waage

Um Ihre Waage vor versehentlichem Aktivieren während des Transportes zu bewahren, wurde sie mit einem Batterieisolierstreifen versehen, welcher sich auf der Unterseite der Waage befindet. Bitte entfernen Sie diesen Isolierstreifen vor dem ersten Gebrauch. Ihre Waage wird nicht Funktionieren solange der Streifen nicht entfernt wird.

Wechseln der Batterien

Diese Waage benötigt 2 CR2032 Lithium Batterien.
Bitte achten sie darauf, dass die Batterien richtig eingegeben werden. +/-
Benutzen Sie ein Hilfsgerät um die Batterien zu entfernen falls nötig.



Änderung der Maßeinheit

Die Maßeinheit kann sehr einfach von Kilogramm (kg) zu Pfund (lb) zu Stones (wird in GB benutzt: st) verändert werden. Um die Maßeinheit zu ändern, schalten Sie die Waage ein und drücken Sie auf den UNIT Knopf der sich unter der Waage befindet.

Programmieren des Erinnerungsprofils

Diese Waage hat 8 Erinnerungsprofile (P1-P8), welche benutzt werden können um das Geschlecht, Größe und Alter von 8 verschiedenen Personen festzuhalten. Damit diese Waage Körperfett, Wasser, Muskel und Knochendichteanteil angeben kann, muss erst das Geschlecht, Größe und Alter gespeichert werden in einem der Profile gefolgt von dem Gewicht. Die Waage wird sich durch Algorithmen auf diese Information beziehen um die zusätzlichen Messungen zu bieten. Sie brauchen kein Erinnerungsprofil erstellen falls Sie nur das Gewicht messen wollen. Wenn Sie ihr Profil erstellt haben, wird jedes Mal Ihr Körperfett, Wasser, Muskel und Knochendichteanteil angeben wenn Sie die Waage benutzen.

1. Stellen Sie die Waage auf eine harte, ebene Fläche. Bitte vermeiden Sie Teppich oder unebene Böden, da diese falsche Ablesungen angeben könnten.
2. Ziehen Sie Ihre Socken und Schuhe aus und steigen sie niemals mit nassen oder feuchten Füssen auf die Waage.
3. Drücken Sie auf “SET” um den Set-up Modus zu starten. Auf der rechten Seite des LCD’s wird PN aufleuchten (N ist die Profil Nummer von 1-8 sowie P1 siehe Abbildung) Das aufleuchtende PN bedeutet das Sie nun im “set-up” Menu sind. Sie können nun Ihr persönliches Profil erstellen in einem der 8 vorhandenen Profilen welche gespeichert werden können.

4. Wählen Sie eine Profil Nummer indem sie die rauf/runter Knöpfe betätigen und dann “SET” drücken um ihr Profil zu bestätigen. Zum Beispiel wird Profil 1 aktiviert wenn sie “Set” drücken solange P1 aufleuchtet.
5. Wenn einmal eine Profil Nummer erstellt ist, so zeigt das Gerät als nächstes das Geschlecht an. Drücken Sie auf die rauf/runter Knöpfe um zwischen männlich/weiblich/männlich athletisch/weiblich athletisch zu wählen. Danach drücken Sie auf den “Set” Knopf um ihr Geschlecht zu bestätigen. Bitte beachten Sie dass Sie das jeweilige athletische Geschlecht wählen falls Sie mindestens 14 Stunden intensiver körperliche Bewegung wöchentlich betreiben und einen Puls von 60 Schlägen oder weniger pro Minute haben.
6. Darauf wird das Gerät auf Körpergröße umschalten. Diese wird wiederum mit den rauf/runter Knöpfen eingegeben und durch den “SET” Knopf bestätigt.
7. Als nächstes geben Sie bitte Ihr Alter ein. Drücken Sie auf die rauf/runter Knöpfe um Ihr alter einzugeben und drücken Sie dann “Set” um es zu bestätigen.
8. Nachdem Sie Ihr Alter eingegeben haben, wird die Waage 0.0 auf dem LCD anzeigen. **Bitte sofort auf die Waage steigen.** Sie wird als erstes Ihr Gewicht angeben, und es gleichzeitig in ihrem Profil abspeichern. Die Waage wird als nächstes ihren Körperfettanteil, Wasser, Muskel und Knochendichte angeben.

Die Programmierung Ihres Profils ist jetzt abgeschlossen. Wenn Sie das nächste Mal die Waage benutzen, wird es Sie anhand Ihres gespeicherten Gewichts identifizieren und Ihnen automatisch Ihre Fett, Wasser, Muskel und Knochen Werte angeben.

Bitte beachten Sie falls Ihr Gewicht sich um mehr als 2.7 kg verändert kann es sein dass die Waage Schwierigkeiten hat ihr Profil zu identifizieren. Es wird empfohlen Ihre Waage neu zu programmieren, in dem Sie das gespeicherte Profil löschen. Es wird auch empfohlen, dass das Profil zu löschen, falls Sie sonstige Fehler vorfinden. Um Ihr Profil zu löschen, drücken Sie einfach den Unit Knopf auf der Unterseite der Waage für mindestens 4 Sekunden. Dadurch werden alle Profile gelöscht und zeigen wieder von der Fabrik vorgegebene Werte an. Nachdem Sie ihr Profil gelöscht haben, folgen Sie bitte den oben angegebenen Schritten, um Ihr Profil neu zu programmieren.

Benutzen der Waage

Beachten Sie bitte dass Sie die Waage immer auf eine harte gerade Fläche stellen. Das Benutzen der Waage auf dem Teppich kann möglicherweise Falsche Werte erzeugen. Um genaue Körperfett, Wasser, Muskel und Knochendichte Werte zu erhalten, müssen Sie ohne Socken und Schuhe die Waage betreten und sicher gehen dass Ihre Füße mit allen 4 Metalldisketten in guter Berührung stehen. Dies ist wichtig, da diese Waage BIA (bioelektrische Impedanzanalyse) benutzt, welche ein kleines elektrisches Signal durch den Körper schickt durch die 4 Metalldisketten.

Vor dem Benutzen der Waage programmieren Sie bitte Ihr Profil, beachten Sie die Angaben auf der vorherigen Seite. Um Ihr Körpergewicht zu messen und Ihr Körperfett, Wasser-, Muskel- und Knochendichteanteil zu erstellen, schalten Sie die Waage an, indem Sie ohne Socken auf die Waage steigen. Die Waage wird automatisch Ihr Profil identifizieren anhand von Ihrem Gewicht. Ihre Profil Nummer wird auf dem LCD aufleuchten. Die Waage wird ihr Gewicht und dann 0 anzeigen welche andeutet, dass nun Ihr Körperfett (FAT), Wasser (TBW), Muskel (MUS)und Knochendichteanteil (BONE) gemessen wird. Die 0 wird sich 2 mal von links nach rechts bewegen um anzudeuten dass die Masse erstellt wird, um dann das Körperfett, Wasser, Muskel und Knochendichte anzugeben. Ihr Körpergewicht wird die ganze Zeit auf der Bildfläche angezeigt während Ihre anderen Werte in 3 Sequenzen

angegeben werden. Das entsprechende Kennzeichen wird aufleuchten. Sie müssen nicht auf der Waage stehen bleiben wenn einmal die Körperfett, Wasser, Muskel und Knochenwerte wiedergegeben werden. Sie können von der Waage herunter treten und Ihre Werte aufschreiben.









Beachten Sie unter dem Körperfett Anzeiger werden Sie ein “-“ “0” “+” oder “++” sehen. Diese zusätzlichen Anzeiger bieten eine weitere Anleitung für das Körperfettmaß. Sehen Sie auch unter “Mehr über Körperfett” für zusätzliche Informationen nach.

“-“ bedeutet Untergewicht

“0” bedeutet Normal Gewicht

“+” bedeutet Übergewicht

“++” bedeutet Fettsucht

Benutzen Der Waage mit mehreren Benutzer Profilen.

Bitte beachten Sie das das richtige Benutzer Profil nur angeben werden kann solange alle weiteren Benutzer ein unterschiedliches Körpergewicht von mindestens 3 kg haben. Falls mehrere Benutzer ein Gewicht haben das sich von weniger als 3 kg unterscheidet, wird die Waage alle Profile anzeigen, welche für dieses Gewicht in Frage kommen würden. Sie können dann mit den rauf/runter knöpfen ihre Profil Nummer auswählen. Zum Beispiel: In der folgenden Abbildung würden Sie den <Knopf drücken um P1 (Profil 1) auszuwählen und den > Knopf für P2 (Profil 2). Nachdem Sie das richtige Profil gewählt haben wird die Waage automatisch Ihre Werte messen und angeben. Falls Sie kein Profil bestätigen wird die Waage automatisch nach ein paar Sekunden abschalten.



Zurücksetzen (resetting) der Waage

Falls Ihr Gewicht sich um mehr als 2.7 kg verändert kann es sein dass die Waage Schwierigkeiten hat ihr Profil zu identifizieren. Es wird empfohlen Ihre Waage neu zu programmieren indem Sie das gespeicherte Profil löschen. Es wird auch empfohlen dass Sie das Profil löschen sollten Ihnen sonstige Fehler unterlaufen. Um die gespeicherten Profile zu löschen, drücken Sie einfach den Unit Knopf auf der Unterseite der Waage für mindestens 4 Sekunden. Das folgende Symbol wird auf der Bildfläche erscheinen. Die Waage wird sich dann ausschalten um den Zurücksetzvorgang zu vollenden. Dadurch werden alle gespeicherten Profile gelöscht und zeigen wieder von der Fabrik vorgegebene Werte an. Nachdem Sie ihr Profil gelöscht haben, folgen Sie bitte den Anleitungen unter "Programmieren des Erinnerungsprofils" um Ihr Profil neu zu programmieren.



Körperfett, Wasser, Muskel und Knochen Stufen

1. **Körperfettangaben Stufen: 3%-50%**

Alter	untergewichtig	normal	übergewichtig	fettleibig	untergewichtig	normal	übergewichtig	fettleibig
<39	<21	21.1-33	33.1-39	>39	8	8.1-20	20.1-25	>25
40-59	<23	23.1-34	34.1-40	>40	11	11.1-22	22.1-28	>28
>59	<24	24.1-36	36.1-42	>42	13	13.1-25	25.1-30	>30

Zusätzliches über Körperfettmasse

Diese Waage misst Ihr Gewicht, die elektrische Impedanz zwischen Ihren Füßen, kombiniert die Masse mit der von Ihnen eingegebenen Information (Größe, Geschlecht). Es benutzt diese Information, um den Körperfettprotzentsatz zu bestimmen. Zudem verändert sich der Wasserhaushalt einer Person beständig – und zwar nicht das Wasser im Magen, sondern jenes im Muskelgewebe, wo es für die Funktionen des Körpers benötigt wird. Wenn Sie mehr Wasser in ihrem Körper haben, also gut hydriert sind, dann sinkt der prozentuale Anteil ihres Gewichts den das Fett ausmacht. Wenn sie umgekehrt dehydriert sind, wird ihr Gesamtgewicht bei einem höheren Fettanteil niedriger sein. Das ist noch leichter auf der Waage zu erkennen, die das gesamte Körperwasser anzeigt, denn wenn der prozentuale Wasseranteil zunimmt, sinkt der prozentuale Fettanteil und umgekehrt. Um genaue Daten zu erhalten, wählen sie eine bestimmte Zeit aus, um sich täglich zu wiegen, wie z.B. am Morgen. Durch tägliches Messen, können Sie Ihre durchschnittlichen Körperfettwerte über einen Zeitraum von einem Monat bestimmen. Frauen werden höhere Schwankungen im Wassergehalt als Männer haben und sollten Ihre Masse länger überwachen, um einen Durchschnitt aufzustellen.

Es wird empfohlen, dass Sie einige Stunden warten mit dem Messen Ihres Körperfettanteils nachdem Sie: Kaffee oder Alkohol getrunken, harntreibende Medikamente genommen oder Sport betrieben haben, da dies alles Ihre hydrationslevel beeinflusst.

Der Ideal Körperfettgehalt ist von Mensch zu Mensch anders. Alter, Geschlecht und Vererbung haben Auswirkungen auf die Werte. Die unten angegebene Tabelle kann als eine allgemeine Richtlinie behilflich sein. Fragen Sie Ihren Arzt um Ihr Ideal herauszufinden. Es wird empfohlen jeden Tag zur gleichen Zeit Ihr Gewicht/ Körperfettanteil zu messen. Bitte beachten Sie, dass Kleidung ihr Gewicht variieren kann und dadurch die Werte beeinflusst werden. Um genaue Masse zu erhalten, sollten die Füße sauber und trocken sein.

Ein gewisser Bestand an Körperfett ist wichtig für den gesunden Menschen. Körperfett beschützt lebenswichtige Organe und polstert die Gelenke. Außerdem werden fettlösliche Vitamine im Fett gespeichert, welche in Energie umgebaut werden, sollte das Essen knapp werden.

Die Körperfettmasse dieser Waage werden Ihnen helfen Ihren Körperfettprotzentsatz zu erstellen. Das ist Hilfreich in einem Sportregiment bei dem man nicht nur versucht abzunehmen ohne dabei Muskeln abzubauen sondern während dem verlieren des Fettes, auch gleichzeitig Muskeln aufbaut.

2. **Gesamtkörperwasserangaben Einstufung 25%-75%**

Alter	niedrig	normal	hoch	niedrig	normal	hoch
10-15	<57	57.1-67	>67	<58	58.1-72	>72
16-30	<47	47.1-57	>57	<53	53.1-67	>67
31-60	<42	42.1-52	>52	<47	47.1-61	>61
61-80	<37	37.1-47	>47	<42	42.1-56	>56

Mehr zu Gesamtkörperwassermassen

Körperwasser ist ein wichtiger Bestandteil des Körpergewichts. Es zählt für über die Hälfte unseres Körpergewichtes und fast 66% der Magermasse. Wasser ist kritisch für gesunde Zellfunktion im Körper und um die Körpertemperatur zu regulieren. Eine gute Hydratisierung ist wichtig für ein gesundes Leben. Wasser hilft auch den Blutdruck zu kontrollieren in dem es die Elektrolyte ausgleicht, es wirkt als Stoßdämpfer und polstert die Organe, es hilft die Gelenke zu schmieren und es befeuchtet die Augen, Mund und Nasennebenhöhlen.

Körpermuskelanteil Einstufung 25%-75%

	weiblich	männlich
Alter	gesund	gesund
10-99	>34	>48

Mehr zu Körpermuskelmassen

Die Körpermuskel Funktion dieser Waage hilft Ihnen, den Körpermuskelprozentanteil zu erstellen. Das ist vor allem hilfreich in einem Sportregiment bei dem man nicht nur versucht abzunehmen ohne dabei Muskeln abzubauen, sondern während dem Verlieren des Fettes, auch gleichzeitig Muskeln aufzubauen.

Laut des „American College of Sports“, kann die Muskelmasse ab dem Alter von 20 Jahren bereits abnehmen und kann sich im hohen Alter bis zu 50% verringern. Die Erhaltung einer gesunden Muskulatur kann gegen den altersbedingten Verlust der Körperkraft und Knochenschwäche vorsorgen. Eine gesunde Muskulatur hilft außerdem, die Gelenke flexibel zu halten und -mit einer gesunden Ernährung- beim Abnehmen.

4. Knochendichte Einstufung 0.5kg-10kg (1 lbs = 0.453592 Kg)

Weight	<99.21lbs	99.2-132.3lbs	>132.31lbs	<132.31lbs	132.3-165.31lbs	>165.3lbs
	3.9lbs	4.8lbs	5.5lbs	5.5lbs	6.4lbs	7.1lbs

Mehr zu Knochendichtemasse

Regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung ist wichtig um gesunde Knochen zu erhalten. Genau wie Muskeln, sind Knochen lebende Gewebe welche durch Bewegung gestärkt werden können. Bei den meisten Personen ist die Knochendichte in den Dreißigern am höchsten. Danach fangen wir an Knochen abzubauen. Regelmäßige Bewegung hilft das zu bekämpfen.

Calcium und Vitamin D sind wichtig für Starke Knochen. Gute Quellen für diese Vitamine sind Milch Produkte, grüne Blattgemüsearten und Fisch.

Die Knochendichtemasse welche von dieser Waage angegeben werden, sind nur Abschätzungen der wirklichen Knochenmasse. Menschen mit Osteoporose und niedriger Knochendichte kriegen wahrscheinlich keine Abschätzungen. Falls sie irgendwelche Fragen haben was Ihre Knochen angeht, fragen Sie bitte immer Ihren Arzt.

Warnung

1. Überlastungswarnung: Die Kapazität dieser Waage ist 180 kg. Sollte Ihre Waage “Err2” anzeigen, steigen Sie bitte sofort herunter, oder Ihre Waage könnte auf Dauer geschädigt werden.

2. Dieses Produkt ist nur für die Eigennutzung zuhause gedacht. Es Sollte nicht gewerbsmäßig benutzt werden, wie in Krankenhäusern oder medizinischen Einrichtungen.

3. Dieses Produkt ist nicht geeignet für Kinder oder Schwangere.

4. Diese Waage verwendet BIA (bioelektrische Impedanzanalyse) um Ihren Körperfettanteil zu messen. BIA schickt ein harmloses Signal durch den Körper. Bitte nicht benützen falls Sie einen Herzschrittmacher oder sonstiges medizinisches Gerät eingebaut haben. Bitte fragen Sie Ihren Arzt falls Sie irgendwelche Bedenken haben.

5. Nehmen Sie dieses Produkt nicht auseinander. Außer der Batterie, kann nichts vom Kunden ausgetauscht/repariert werden.

6. Nach Gebrauch mit einem feuchtem Tuch abwischen. Benutzen Sie keine Putzmittel oder tauchen Sie die Waage niemals in Wasser. Nach dem reinigen bitte immer abtrocknen da Nässe die Sensoren und die Elektronik beschädigen könnte.

7. Benutzen Sie die Waage nicht auf Teppich, oder einer unebenen Fläche.

8. Bitte nicht fallen lassen oder drauf springen. Behandeln Sie die Waage mit Vorsicht.

9. Behalten Sie die Waage nicht dort auf wo sie auch Putzmittel aufbewahren. Die Dämpfe von einigen Haushaltprodukten können die elektronischen Bestandteile der Waage beeinflussen. Bewahren sie die Waage nicht in seitlicher Position auf.

10. Bewahren Sie ihr Waage an einer sauberen, trockenen Stelle in Zimmertemperatur auf. Staub, Dreck und Feuchtigkeit kann sich auf den Sensoren und der Elektronik ansammeln und Messungenauigkeit oder Versagen verursachen.

11. Um die Batterien nicht zu verbrauchen, bewahren sie bitte nichts auf der Waage auf.

12. Bitte werfen Sie die Batterien nicht ins Feuer, da diese auslaufen oder explodieren könnten.